

LA SPIRITUALITÉ LAÏQUE EXISTE...

Source: SERVAN-SCHREIBER, Jean-Louis. *Psychologies*, Décembre 1999.

Un sentiment de paix intérieure lors d'une promenade en forêt... Et si c'était ça aussi, la spiritualité? Une aventure intime, imprévisible qui nous sort du quotidien et nous éveille à l'univers et à l'essentiel en nous.

Ce siècle ne tient plus qu'à un fil. Dans quelques jours, il va s'enfoncer dans l'Histoire et, avec lui, un peu de nous-mêmes. Quel héritage nous laisse-t-il? Pour certains, un triomphe de la science et de la technique, mais aussi un champ de ruine des valeurs et des certitudes. Pour d'autres, une ardoise neuve sur laquelle nous allons pouvoir tout imaginer et réinventer. Les deux sont vrais. Question de point de vue.

Toutes les structures qui allaient de soi pour nos grands-parents ne nous soutiennent plus guère: religions, antireligions, idéologies, doctrines, politique, syndicats, cellules, institutions (y compris école), valeurs morales et même couple et famille. Il nous en reste bien quelques bribes qui remontent çà et là, en cas d'urgence. Mais que tout cela semble fatigué, vermoulu!

Et nous-mêmes, là au milieu? Debout et libres, certes, mais pour le moins déstructurés.

Comme le dit la chanson (*Clopin-Clopant* de Bruno Coquatrix), «*de temps en temps le cœur chancelle*» quand le réel se fait trop compliqué, trop brutal à vivre. Crises, maladies, ruptures, «catas» et deuils nous cueillent sans gilet pare-balles. Les chanceux trouvent un peu d'écoute et de compréhension sur l'oreiller ou sur le divan. Pour les autres, c'est chacun sa merde. Valium ou Prozac, et l'on sent bien qu'il manque une pièce au puzzle.

Spiritualité: mot valise?

Au tournant du siècle, on parle de plus en plus de spiritualité, mais l'on ne sait pas précisément ce que c'est. Mot valise dont on peut sortir ce qui nous arrange: écoute inspirée d'une cavatine de Schubert, méditation zen, contemplation de la voûte étoilée – avec variante collective en cas d'éclipse –, lecture de Krishnamurti, orgasmes simultanés les yeux dans les yeux, odeurs d'encens, chants rythmés pendant une visite papale... Et, pour ceux qui se sentent isolés, adhésion aux témoins de Jéhovah? La vie, la mort, ça ne s'enseigne pas à l'école, ça ne s'apprend plus à l'église et, en famille, on préfère regarder la télévision que se prendre la tête. Pourtant, ni vous ni moi ne pouvons y échapper.

Spiritualité? Besoin diffus, questionnement inévitable ou soif ardente? Si ce n'est pas la religion, ni la sagesse, ni le sacré, ni la beauté, ni l'amour, c'est quoi au juste? Un cocktail de tout ça? N'en vient-on pas même à parler de «spiritualité laïque»? Essayons, modestement, de cerner de plus près cette expérience. Car, quelle qu'en soit la source, la spiritualité s'éprouve avant de se penser. «Le jour de l'enterrement de mon père, j'ai senti que, forcément, bientôt, ce serait mon tour, raconte Corinne. Je me voyais déjà dans la même boîte que lui et, curieusement, j'ai éprouvé une grande paix. Comme un oui à l'inévitable.» Quand on se sent envahi par un vécu imprévu, ce qui survient aussi dans certains moments amoureux, on peut parler de dimension spirituelle de soi-même. Corinne aurait pu, dans la même situation, éprouver de la panique plutôt qu'un apaisement. L'angoisse fait aussi partie de la spiritualité. On n'aborde pas impunément les mystères de l'existence.

Les grandes questions

Dans le temps, on priait, pour se plaindre ou implorer un coup de main; maintenant, on avale. Notre naissance, notre mort, la souffrance, le mal, l'injustice, le sens même de notre vie: nous sommes confrontés, du début à la fin, à l'inexplicable. Pendant notre siècle s'y sont ajoutées une série de questions engendrées par la science: toute pensée n'est-elle qu'échanges chimiques dans le cerveau? La vie n'existe-t-elle qu'ici ou peut-on l'imaginer sur d'autres planètes? Supprime-t-on un être vivant comme nous, en cas d'avortement? Si l'univers a 15 milliards d'années, qu'y avait-il avant, et où? Cette grandiose complexité peut-elle résulter du seul hasard, ou obéit-elle à un projet, et lequel? Évidemment, personne, y compris le plus savant des savants, ne peut répondre autrement que par un «je ne sais pas» ou un acte de foi.

Dieu peut nous offrir une hypothèse séduisante, familière – il n'est pas un athée qui ne se surprenne à dire «Dieu merci!» – et une seule réponse à toutes les questions. L'ennui, c'est qu'il faut y croire solidement. Une foi intermittente peut être encore plus troublante qu'un agnosticisme qui admet son ignorance. Si l'on a la foi – et ça ne se commande pas plus que l'amour –, une vie spirituelle en découle

naturellement. Mais la vraie foi est rare. Et c'est là que les complications commencent, puisque les mystères n'en persistent pas moins.

Le refus de la spiritualité

A l'inverse, le refus de toute spiritualité – volontaire ou de fait – est, de nos jours, plus répandu. On refuse de s'attarder sur les questions qui dérangent ou l'on s'arrange pour les éviter. Mais rien ne garantit qu'elles ne vont pas nous assaillir avec vengeance à l'occasion de l'une des inévitables tragédies de notre parcours terrestre. C'est une des raisons pour lesquelles certaines personnes frappent à la porte d'une secte. «Je n'avais déjà pas une très haute opinion de moi-même, mais lorsque j'ai été licencié, ça a été la panique, reconnaît Marcel. Alors, mon copain Simon m'a emmené à l'Église de Scientologie. Elle m'a accueilli et a su m'aider à m'en sortir. Je ne me sens plus seul.» N'est-ce pas sur une certaine confusion entre élan spirituel et nécessité thérapeutique que prospèrent bien des sectes?

Entre la foi, belle mais rare, et l'athéisme de conviction ou de négligence s'ouvre la vaste zone où campent la plupart d'entre nous. Un champ pacifié où l'on ne se déchire plus comme aux temps, révolus, de l'anticléricalisme – même si ce dernier renaît dans les pays où sévissent des formes d'intégrisme, comme Israël ou bien des pays musulmans. La spiritualité est affaire toute personnelle, à tel point qu'on a pudeur à en parler, plus encore que de sa sexualité. Peut-être aussi parce qu'on a du mal à expliquer ce qu'on recherche: «Je mène une vie tellement *speedée*, entre les enfants et mon job, que je n'ai jamais le temps de penser à ces choses-là, explique Juliette, 30 ans. Pourtant, quand j'avais 15-16 ans, j'ai lu, dans les dernières lignes de *L'Étranger* de Camus, une phrase qui m'a frappée. Dans sa cellule, le condamné disait «s'ouvrir pour la première fois à la tendre indifférence du monde». Il m'arrive d'y repenser et de me demander s'il faudra attendre la fin de ma vie pour m'ouvrir, moi aussi, à autre chose que les détails du quotidien. »

Le retour au primordial

Même si l'on refuse les recettes spirituelles toutes construites des religions de notre enfance, le désir de se sentir relié à quelque chose qui nous dépasse, ou de comprendre sur quoi s'appuient les principes moraux que l'on applique tant bien que mal, ne s'efface pas. Même si le bouddhisme nous invite à reconnaître qu'il y a du sacré dans le moindre de nos gestes routiniers, pour la plupart d'entre nous, un moment de spiritualité est ce qui nous sort, par le haut, de notre quotidienneté. C'est une aspiration à se mettre en contact avec un sentiment élevé, une partie plus noble de nous-mêmes, un lien avec l'univers ou la communauté des humains.

Ce ressenti intérieur fort vient aux uns grâce à une pratique précise, aux autres à l'improviste. Pour prier, ne faut-il pas s'agenouiller; pour méditer, se mettre en zazen? Ce n'est pas indispensable, mais ça facilite un changement de niveau ou d'attitude. Prière, méditation, contemplation, silence, voire chant: tous rituels pour nous mettre en contact avec la part inexprimée de nous-mêmes. Des moines chrétiens font zazen, des athées font des cures de silence. Dans la spiritualité ne trouve-t-on pas cette pleine conscience du monde et de nous-mêmes, trop souvent occultée par la réflexion ou la pensée?

Dans un âge où l'on communique sans trêve, où les médias nous assourdissent, la part d'ineffable de chacun restera muette si on ne lui fait pas l'aumône d'un peu de silence. Ce qui remonte alors peut être sublime ou banal. Mais éprouver le simple sentiment d'exister, pour rien et sans but, là, dans l'instant, est un retour au primordial.

Une spiritualité active

Une spiritualité active, quel que soit son cheminement, c'est un rendez-vous avec l'essentiel en soi, une exploration intérieure, une écoute de ce qui s'exprime le moins, voire une rencontre avec l'imprévu ou l'inconnu.

Car la spiritualité peut faire irruption dans notre vie comme un chat silencieux qui attendait que la porte s'ouvre. Ce sont des instants qui bouleversent une existence. André Frossard a décrit sa révélation, dans son fameux *Dieu existe, je l'ai rencontré* (Fayard, 1975), ou la conversion subite d'un athée sans complexes. Mais il existe une mystique sans divin, comme le relate André Comte-Sponville: «Une grande paix, [...] la suspension ou l'abolition du temps et du discours. La première fois, cela se produisit à L., la nuit, en forêt, alors que je marchais en silence, derrière quelques amis. [...] Paix, grande paix. Puis, soudain, cette simplicité merveilleuse et pleine. Il me semblait que tout l'univers était là, présent, sans mystères ni questions, sans volonté ni sens, et que je m'abolissais en lui, [...] cet infini présent de la présence. Béatitude. [...] J'avais vécu là mon premier instant de plénitude, que je n'oublierai pas.» (in *Une éducation philosophique*, PUF, 1998) Ce matérialiste n'est pas devenu, pour autant, croyant. Mais reconnaît là une véritable expérience mystique, «presque miraculeuse».

Spiritualité et sagesse

Enfin se pose une question, contemporaine: quelle relation entre spiritualité et sagesse? Elles sont cousines plus que sœurs. Bien souvent, elles se rencontrent dans une même personne et ne font pas mauvais ménage. L'une naît d'un ressenti, d'un vécu, qu'ils soient spontanés ou favorisés; l'autre découle d'une réflexion sur l'existence, d'une philosophie incarnée. On peut vivre une spiritualité sans en tirer de conséquences éthiques, voyez les héros de Dostoïevski. Même si c'est rare, un sage n'a pas forcément de dimension spirituelle – bien qu'il connaisse toujours une forme de compassion – car son attitude peut être essentiellement rationnelle et consciente. Il y a des sages inspirés, voir mystiques, version *swami* indien, et des sages de pure raison, comme le stoïcien Marc Aurèle. Une spiritualité, même intense, ne constitue pas une assurance contre la souffrance. Tandis qu'une sagesse n'a de sens que si elle aide à mieux vivre, à approcher de plus près le bonheur.

Dégagée désormais de l'obligation de se référer à une religion, la spiritualité devient l'aventure possible de chacun. Une aventure aussi intime qu'imprévisible qui oscille entre une impression cosmique et le simple accès à une partie plus élevée de nous-mêmes. Elle se nourrit de beauté ou de tragique, de solitude ou de partage, de silence ou de musique. Elle peut nous rendre meilleurs ou plus vivants, elle attire ou elle inquiète. Humble ou sublime, on peut parier qu'aucune de nos vies ne se déroulera jusqu'à son terme sans que cette dimension de notre être ne se soit exprimée au moins une fois.

SOMMES-NOUS MYSTIQUES?

En chacun de nous, un mystique qui s'ignore?

Avez-vous déjà eu l'impression que le fonctionnement habituel de votre conscience se déréglaient, vous amenant à ressentir un autre rapport au monde, à votre corps, à vous-même?

Si vous répondez oui et si vous pouvez clairement situer l'épisode déclencheur d'un tel état, vous faites peut-être partie des «mystiques sauvages» analysés par Michel Hulin (1), grand spécialiste de philosophie indienne. Parmi eux, Miss Montague, jeune femme hospitalisée en 1915, qui, lors de sa première sortie sous la véranda de l'hôpital, vécut une expérience inhabituelle: «Je ne vis aucune chose nouvelle mais je vis toutes les choses habituelles dans une lumière nouvelle.»

Ou l'écrivain John Cowper Powys, qui, regardant un objet familier, s'étonne: «C'est comme si je n'avais jamais réalisé auparavant à quel point le monde est beau.» Le plus souvent spontanés, ces états modifiés de conscience semblent favorisés par certaines conditions: la solitude, la convalescence, les promenades dans la nature, etc. S'ils ne mènent pas forcément à la foi en Dieu, ils obligent toujours à s'interroger sur le sens de la vie. (Pascale Senk)

AVERTISSEMENT:

Gare à l'amalgame entre spiritualité et sectes

L'épanouissement d'une spiritualité individuelle, en dehors des institutions religieuses, favorise aussi la prolifération des sectes qui tentent de récupérer ces aspirations à des fins mercantiles et de pouvoir. Du fait de ces scories, l'amalgame est fréquent entre des offres de spiritualité un peu anarchiques – méditation orientale, développement personnel, nouvelles thérapies, groupes de prière, mouvance *New Age* – et les dérives sectaires. La plupart des groupes et des réseaux de cette nébuleuse psychomystico-ésotérique ont des présupposés généreux, quelquefois brouillons mais sans dangers. L'association Clin d'œil (1) vient de lancer un manifeste pour dénoncer cette assimilation qui sert l'obscurantisme.

Pour que chacun puisse exercer son discernement face à un groupe, un prétendu thérapeute ou un maître spirituel, voici quelques critères simples à vérifier:

- Pressions pour obtenir des contributions financières.
- Intolérance du groupe qui prétend posséder l'unique vérité.
- Culte inconditionnel du leader...
- Garder à l'esprit qu'un thérapeute ou un maître authentique cherche à rendre l'individu plus autonome. Une personnalité sectaire tente de le rendre de plus en plus dépendant de sa personne et n'hésite pas à jouer sur le registre de la culpabilité.

1- *La Mystique sauvage* de Michel Hulin, PUF, 1993.